



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEZGİT YEMEĞİ (PORTEKİZ)

Avrupa Birliği Bakanlığı
Avrupa'yı Masanın Etrafında Buluşturmak

400 gr tuzlu mezgıt
3 yemek kaşığı zeytinyağı
500 gr patates
6 yumurta
3 soğan
1 diş sarımsak
Maydanoz
Toz biber
Bitkisel yağ ya da zeytinyağı
Siyah zeytin

Tuzunu bırakması için mezgıt balığını suda bekletin, süzün ve kaynatın. Derisini ve kılçıklarını ayırın ve ellerinizle parçalara bölün. Patatesleri soyun ve şerit halinde incecik doğrayın. Soğanları da aynı şekilde çok ince dilimler halinde kesin. Sarımsağı doğrayın. Patatesleri kızgın yağda kızartın. Kağıt havluda kızarttığınız patateslerin yağını alın ve bir kenara koyun. Kalın tabanlı bir tencereye zeytinyağı, dilimlenmiş soğan ve sarımsak koyun ve düşük ateşte altın sarısı renge gelene kadar pişirin. Mezgit ve kızarmış patatesleri ekleyin, tahta kaşıkla karıştırın, ılımaya bırakın. Ayrı olarak yumurtaları kuvvetlice çırpın, toz biberle çeşnilendirin ve mezgıt ve patateslerin üzerine dökün. Tahta kaşıkla yumurtalar koyulaşana kadar iyice karıştırın. Ocaktan alın, doğranmış maydanoz ve sarımsağı toz biberle birlikte üzerine serpiştirin.

